

臺北市芳和實驗中學高中部 112 學年度 探索課程/自我探索 課程計畫

課程名稱	休閒探索	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 探索課程(選修) <input checked="" type="checkbox"/> 休閒探索 <input type="checkbox"/> 城市美學 <input type="checkbox"/> 生涯探索 <input type="checkbox"/> 城市科技
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 10 年級 <input type="checkbox"/> 11 年級 <input type="checkbox"/> 12 年級	節數	每週 2 節
設計理念	認識體育-身體活動到教育：學生從理解人與身體的關係開始，建立個人體育運動的目標，並具備基礎體適能、運動安全意識的身體素養。		
核心素養 具體內涵	<p>健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展 素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p>健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。</p> <p>健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>		
課程對應學校本位素養指標	<p>1-1 探索自我概念：在探索自我發展的過程中，能了解自己的價值與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p> <p>1-4 規劃主動學習：能確認學習目標、進行規劃並落實，展現學習策略，建立主動學習的態度。</p> <p>3-3 進行有效溝通：體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，有效溝通、調和歧見，進而取得共識。</p> <p>4-3 關懷社會議題：關心不同社會文化的重要議題及其發展，藉此培養開闊的世界觀。</p>		
學習重點	學習表現	<p>1b-V-2 認識健康技能和生活技能的完整實施程序概念。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力</p> <p>3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</p> <p>4c-V-3 規劃與反省個人體適能與運動技能的終身運動計畫。</p> <p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p>	
	學習內容	<p>Ab-V-1 體適能運動處方評估與設計原則。</p> <p>Ab-V-2 體適能運動處方執行與應用策略。</p> <p>Ha-V-1 網/牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合 戰術。</p> <p>Hb-V-1 陣地攻守性球類運動技術綜合應用及團隊綜 合戰術。</p>	

	Hd-V-1 守備/跑分性球類運動技術綜合應用及團隊 綜合戰術。		
課程目標	1. 認識身體與體育運動的關係，學習規劃個人運動處方，養成運動紀錄習慣。 2. 認識各類型球類並規劃專項訓練期程。 3. 認識訓練法。體能訓練與專項訓練所需內容。		
總結性評量 -表現任務	個人運動筆記、專訓運動紀錄		
學習進度 週次/節數	單元/子題 單元/子題可合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。	單元內容與學習活動	形成性評量(檢核點)/期末總結性
第1學期	第1週	認識芳和體育	介紹芳和體育課程架構，建立課堂規則。以教師提問為主，討論身體教育的目的，認識人類從事運動的原因，分組討論並完成個人運動筆記。
	第2-3週	健康體適能	1. 介紹健康體適能施測目的原則與方式，查詢個人體適能紀錄及標準，並進行四項體適能測驗紀錄。 2. 延續上週課程，完成個人體適能期初施測紀錄，由教師介紹及討論運動紀錄的目標設定及改善策略。
	第4週	運動健康與安全	分組討論運動與身心健康之關係，理解預防及風險管理在身體活動中的重要性，包括健康安全意識、裝備、場地、主要傷害的認識，建立熱身活動、收操及急性運動傷害的基本概念。
			個人運動筆記 紀錄個人體適能施測成績 設定學年體適能精進目標 個人運動筆記 紀錄運動安全守則 說出運動前、中、後及突發狀況的安全管理方式

第 5-6 週	運動處方	延續前述課程，檢視個人體適能學年目標，介紹運動處方設定概念。進行分組討論，認識心肺、爆發力、肌力、柔軟度的訓練方式。	個人運動筆記 說出健康體適能的功能及提升方式
第 7 週	心肺訓練	介紹有氧、無氧訓練的差異，進行訓練的實作與注意事項。實際執行輕鬆跑 30 分鐘，掌握個人每公里配速，完成運動筆記。	個人運動筆記 運用 nike app(或其他)完成每公里配速紀錄
第 8 週	爆發力訓練	認識爆發力訓練，介紹增強式訓練的操作方式。實際執行爆發力訓練，完成組數紀錄，理解訓練強度的意義。	個人運動筆記
第 9 週	徒手肌力訓練	認識肌力（上、下肢、核心）與骨骼的關係、理解刺激肌肉生長的原理，介紹肌力訓練方式及安排，實際執行上下肢徒手訓練，紀錄訓練感受。	個人運動筆記
第 10 週	柔軟度訓練	認識柔軟度訓練的重要性，如何訓練柔軟度。以實際操作瑜伽動作，理解伸展訓練的運作方式及目的。	個人運動筆記
第 11 週	陣地攻守球類訓練 籃球(一)	簡介芳和體育專項訓練的球類選項，說明並討論陣地攻守球類運動的形式。透過轉化式籃球認識陣地攻守運動的基本運作及元素。	個人運動筆記
第 12 週	網牆性球類訓練 排球(一)	簡介芳和體育專項訓練的球類選項，說明並討論網牆性球類運動的形式。透過轉化式排球認識網牆性運動的基本運作及元素。	個人運動筆記
第 13 週	守備跑分型球類訓練 壘球(一)	簡介芳和體育專項訓練的球類選項，說明並討論守備跑分球類運動的形式。透過轉化式壘球認識守備跑分運動的基本運作及元素。	個人運動筆記
第 14 週	期末評量	課程紙筆評量 個人專項預選口頭報告	個人運動筆記 紙筆評量 口頭報告

第 2 學期	第 15 週	球類專項計畫介紹	介紹本學期課程目標、專項訓練原則並進行組內分工。 查詢各專項年度賽事時間，規劃報名賽事，分組討論準備期、訓練期、比賽期的訓練期程及檢驗方式。	個人運動筆記
	第 16 週	球類運動訓練(一)	蒐集各專項運動計畫，分組討論運動訓練項目之內容。訂出主要訓練項目與訓練期程，比賽目標。	個人運動筆記 訓練期程規劃架構表
	第 17 週	球類運動訓練(二)	分享各專項運動主要訓練項目，訂定課程團隊專訓計畫，初步試作四週的運動訓練規劃，做好下學年訓練前準備。	個人運動筆記 訓練期程規劃架構表
	第 18 週	重量訓練介紹與基礎運動解剖	介紹負重訓練原理，以雞翅解剖討論肌肉拮抗作用，並引導討論各運動專項需要之肌群訓練內容，並應用在專項訓練計畫。	個人運動筆記 肌肉解剖學習單
	第 19 週	重量訓練(一) 上肢	介紹上肢阻力訓練要點，認識並示範重量器械使用，分組進行教學及實作，將訓練項目紀錄於個人運動筆記。	個人運動筆記 重量訓練學習單
	第 20 週	重量訓練(二) 下肢	介紹下肢阻力訓練原理，認識並示範重量器械使用，討論各運動專項需要之肌群訓練內容，將各訓練項目紀錄於個人運動筆記。	個人運動筆記 重量訓練學習單
	第 21 週	重量訓練(三) 軀幹	介紹軀幹阻力訓練原理，認識並示範重量器械使用，討論各運動專項需要之肌群訓練內容，將各訓練項目紀錄於個人運動筆記。	個人運動筆記 重量訓練學習單
	第 22 週	期中評量 重量訓練評量及四周運動計畫檢核	1. 個人進行重量訓練實作並能講說明動作要領、示範動作，且嘗試說明該訓練動作於個人專項之應用。 2. 分組進行四週運動計畫分享，提出進行優化及改進的方案。	個人重量訓練實作評量 小組報告

	第 23 週	球類專訓 六週訓練計畫設計	以陣地攻守運動類型「巧固球」為範例，嘗試掌握球類投擲、反彈等控制方式。在專訓活動中，運用基本傳接動作技能。	個人運動筆記 投擲技能學習單(一)
	第 24 週	球類專項規劃- 投擲傳接控制	依照課堂球類訓練原則，各組完成球類專項規劃並設定目標及檢核方式。	個人運動筆記
	第 25 週	球類專訓(一)	以陣地攻守運動類型「手球」為範例，嘗試掌握球類投擲、反彈等控制方式。在專訓活動中，運用基本傳接動作技能。	個人運動筆記 投擲技能學習單(一)
	第 26 週	球類專訓(二)	以陣地攻守運動類型「帶式橄欖球」為範例，嘗試掌握球類投擲、反彈等控制方式。在專訓活動中，運用基本傳接動作技能。	個人運動筆記 投擲技能學習單(二)
	第 27 週	球類專訓(三)	以陣地攻守運動類型「美式足球」為範例，嘗試掌握球類投擲、反彈等控制方式。在專訓活動中，運用基本傳接動作技能。	個人運動筆記 投擲技能學習單(三)
	第 28 週	運動心理知識	介紹運動心理學的主要內容，說明個人及團隊可能遭遇之心理情境，並分組進行討論，提出各專項調整及強化心理策略。	個人運動筆記
	第 29 週	期末評量	課程紙筆評量 分組專項訓練內容報告	個人運動筆記 紙筆評量 口頭報告
第 3 學期	第 30 週	運動與台灣社會議題(一) 運動文化	介紹本學期課程目標、專項訓練原則並進行組內分工。 由教師介紹近代西方球類運動的發展，認識台灣運動文化的發展趨勢，教師準備相關閱讀文本，引導學生討論台灣運動發展概況，使學生認識所屬專項在台的發展脈絡。	個人運動筆記

第 31 週	敏捷反應訓練(一)	教師介紹重心轉換及敏捷反應的關聯，分組討論各專項球類所需之主要反應動作，並進行相關訓練資料蒐集。	個人運動筆記 蒐集敏捷訓練種類
第 32 週	敏捷反應訓練(二)	藉由實際操作折返、籃球防守腳步、繩梯訓練等，紀錄各專項需掌握之主要敏捷訓練處方。	個人運動筆記 蒐集敏捷訓練種類
第 33 週	球類專項規劃- 位移判斷	討論「位移判斷」之技能在各專項球類的使用，並分析不同動作細節內容，紀錄動作要領。	個人運動筆記 各專項運用位移判斷列表
第 34 週	球類專訓(一) 網牆性球類	以網牆性球類運動「羽球」為範例，嘗試掌握不同球類的落點判斷及應對動作。在專訓活動中，運用位移判斷的動作技能。	個人運動筆記 專訓運動紀錄
第 35 週	球類專訓(二) 網牆性球類	以網牆性球類運動「足排球」為範例，嘗試掌握不同球類的落點判斷及應對動作。在專訓活動中，運用位移判斷的動作技能。	個人運動筆記 專訓運動紀錄
第 36 週	球類專訓(一) 守備跑分性球類	以守備跑分性球類運動「壘球」為範例，嘗試落點判斷及應對動作。在專訓活動中，運用相關動作技能。	個人運動筆記 專訓運動紀錄
第 37 週	球類專訓(二) 守備跑分性球類	以守備跑分性球類運動「壘球」為範例，嘗試揮擊技巧及跑壘動作，並體驗在專訓活動中，如何運用相關動作技能。	個人運動筆記 專訓運動紀錄
第 38 週	球類專訓 提出球類訓練推廣訓練簡案	分組專項訓練內容報告及成果展演。	個人運動筆記 專訓運動紀錄
第 39 週	體能期末施測	完成個人體適能期末施測紀錄，檢視個人運動紀錄的目標設定及策略達成狀況。	紀錄個人體適能施測成績 檢核個人體能紀錄
第 40 週	運動急救傷害防護(一)	分組討論學生從事運動傷害經驗，歸納常見運動傷害類型及成因，建立風險意識。由教師介紹運動貼紮的原理及主要使用方式，學生完成個人運動筆記。	個人運動筆記 運動傷害防護學習單

	第 41 週	運動急救傷害防護(二)	教師示範白貼及肌貼的使用方式及時機，由學生操作練習。以情境模擬方式，分組實施運動貼紮。	個人運動筆記 踝部及手腕貼紮實作 肌內效貼布貼紮實作
	第 42 週	期末實作評量-運動貼紮	分組進行運動貼紮評量，紀錄成果及檢核評分。	個人運動筆記 期末實作評量
議題融入實質內涵	生 U5 自我相關問題之探究 安 U4 確實執行運動安全行為。 涯 U3 分析與統整個人特質、興趣、性向、價值觀、生涯態度及信念的能力。 戶 U1 分析及應用觀察所得。 品 U3 關心在地與全球議題 並增進公民意識與行動。			
評量規劃	1. 個人運動筆記 2. 運動歷程紀錄 3. 紙筆評量 4. 口頭發表			
教學設施設備需求	電腦、投影			
教材來源	均悅		師資來源	校內健體領域教師
備註				